Since1962. 広報湯前
あなたとまた
情報誌
前へ、前へ―
湯前
特集
災害から２年―
7
The Monthly
Public Relations
Jul_2022
Vol.493

INDEX

ゆのまえ
心豊かで、活力があり、未来を創造する町

町章　町の鳥「メジロ」　町の花「ツツジ」　町の木「ヒノキ」　町ホームページ　町公式LINE　町公式instagram

特集 災害から２年―
“復旧”と“防災力強化”へ

町長 長谷 和人

球磨川流域に未曾有の被害をもたらした「令和2年7月豪雨災害」から2年が経過しました。豪雨災害の犠牲になられた方々をはじめ、被害を受けられたすべての方々に改めてお悔みとお見舞いを申し上げます。

災害復旧の着実な推進

本町では、幸いにも人的被害はありませんでしたが、道路や河川、農地、農業用施設、林道などに甚大な被害を受けました。復興に向け、災害復旧係を創設して事務の集中化を進めるなどして、緊急度の高い復旧工事から順に進めてきましたが、林道などの復旧工事には、まだまだ時間がかかります。引き続き、復旧工事を着実に進めていきます。

くま川鉄道とJR肥薩線の復旧推進

甚大な被害を受けた「くま川鉄道」が昨年11月、1年5カ月ぶりに湯前駅～肥後西村駅間の運行を再開。復旧復興を進める私たちにとって明るいニュースとなりました。

再開当日、記念イベントを開催した湯前駅前は久しぶりの賑わいを取り戻しました。全線運行再開に向け、大きく前進したものと思います。「くま川鉄道再生協議会」の副会長としての責務をしっかり果たし、全線復旧を確実に進めていきます。

JR肥薩線については、JR九州による概算復旧費の提示を契機として、ことし4月に再生協議会が設置されました。私も会員として参加しています。全線の復旧に向けて、現在の国の財政支援制度ではJR九州や地元自治体の負担が大きいこと、被災前でも年間9億円の赤字という運行収支の問題など、大きな課題があります。まずは再生協議会が一丸となり、鉄道の復旧と持続的な運行に不可欠である国の強力な財政支援を要望していくことが重要と考えます。

防災対策の強化

豪雨災害の経験などを踏まえ、防災対策を強化。地域防災力の中核として重要な役割を担う消防団員の士気向上や消防団活動への理解促進のため、報酬などの処遇改善を図るとともに、老朽化した消防ポンプと積載車を更新します。

大規模自然災害が発生したときでも人命の保護が最大限に図れるよう、昨年度にB&G財団から補助を受けて油圧ショベルなどを配備しました。配備した機材の操作研修はもちろん、防災士の養成も計画しています。

集中豪雨や台風接近などが予想できる場合には早期の避難指示を発令するとともに、今秋には地区の自主防災組織などを主体とした総合防災訓練を実施します。

新たに、地域活性化起業人を活用した「スポーツで学ぶ防災体験」を実施するとともに、住宅の耐震性向上のため耐震改修工事費だけでなく耐震診断費も補助対象としました。

全世帯に配布しているIP告知放送端末が老朽化しているうえに生産が終了しているため、新たな防災情報通信システムを本年度内に整備します。翌年度からは新たに全世帯に配布する防災ラジオと屋外スピーカーを利用し、防災情報などをお知らせします。

これまで公設公営で運用してきたインターネット接続サービスについては、高度情報通信の進化への対応や災害時の通信障害などの早期復旧が可能となるよう、翌年度からの民間サービス移行に向けた取組みを進めております。

空振りを恐れず

最後に、大雨への警戒が特に必要な時期を迎えました。本町では、町民の皆さんの生命・財産を守るため、空振りを恐れず早め早めに避難情報を発令します。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

逃げ遅れることがないように

梅雨時季は大雨で洪水や土砂崩れなどの災害が発生しやすくなります。

災害が発生したとき、自分で自分の命を守れるように──

「避難」の仕方をもう一度確認しましょう

「避難指示」までには必ず避難を

「避難しなかった」や「避難が遅れた」ことで被災するケースも多く発生しています。
決して逃げ遅れることがないように、警戒レベル４（避難指示）が発令されるまでに避難をしましょう。

警戒レベル	新しい避難情報
5	緊急安全確保（災害発生や切迫）
警戒レベル４までに必ず避難！	
4	避難指示（災害のおそれが高い）
3	高齢者等避難（災害のおそれがある）
2	大雨・洪水・高潮注意報（気象状況悪化）
1	早期注意情報（今後、気象情報悪化のおそれがある）

5 すでに安全な避難ができず命が危険な状況。警戒レベル５の発令を待ってはいけません。

4 「避難勧告」は無くなります。警戒レベル４で危険な場所から全員避難しましょう。

3 高齢者や障がいのある人は警戒レベル３で危険な場所から避難しましょう。

・町が災害の状況を確実に把握できないなどの理由から、警戒レベル５は必ず発令されるものではありません
・警戒レベル３は対象となっている人以外も必要に応じて避難準備や自主避難するタイミングです
・警戒レベル１と２は気象庁が発表します

自宅は安全ですか？
防災マップを確認しましょう

６年前に発行した本町のハザードマップ「ゆのまえ防災マップ」を改訂し、昨年４月に全世帯へ配っています。球磨川沿いは1000年に１回の大雨を想定し、浸水高を再着色。令和２年７月豪雨災害で浸水した場所や熊本地震後、新たに判明した土石流の危険カ所も追加しています。自宅のある場所が安全かどうか確認しておきましょう。浸水が想定されていない場所でも、周りと比べて低い土地やがけのそばに住んでいる人は、気象情報をもとに必要に応じて避難してください。

それぞれの避難のかたち

小中学校や公民館など避難所に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。右の４つの方法があります。

安全に避難するためには、どこに、どの道を通って避難すればよいか、安全な避難場所や避難経路、避難方法を事前に確認しておくことが重要です。避難経路の途中に氾濫する可能性のある河川や浸水する可能性のあるくぼ地などがないか、ほかに安全な経路はないかなど「ゆのまえ防災マップ」で確認し、実際に歩いてみて周囲の安全を確認しておくことをおすすめします。

避難が必要になったときに備え、事前に貴重品や衣類、非常用食品などを非常用持ち出し袋に入れておくことも重要です。徒歩で避難することを考えて、非常用持ち出し品の数量は無理なく持って避難所まで歩ける量にとどめましょう。

【非常用持ち出し品の例】

食料品	飲料水・乾パンやクラッカー・レトルト食品・缶詰 ※粉ミルク・ほ乳びん
医薬品	救急医薬品・常備薬・マスク・生理用品 ※紙おむつ
貴重品 お金	現金・預金通帳・印鑑・健康保険証・身分証明書
衣類	下着・タオル・寝袋・雨具・軍手・靴
日用品	ナイフ・缶切り・鍋・水筒・懐中電灯・ラジオ・電池・ロープ・マッチやライター・使い捨てのカイロ・ティッシュペーパー・筆記用具・ごみ袋
その他	防災ずきんやヘルメット ※予備のメガネ

① 町が指定する避難場所へ
場所は避難所を開設したときにお知らせします。

② 安全な親戚・知人宅へ
日ごろから災害時に避難することを相談しておきましょう。

③ 安全なホテル・旅館へ
通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

④ 家の中の安全な場所へ
外に出て避難する方が危険な時は家の中の安全な場所へ避難しましょう。

※④は避難が遅れたなどで自宅に取り残され、外に避難する方が危険と判断したときのみの方法です

迅速な救助のためにご協力ください！
「無事です」シールを貼りましょう

身の安全を確保したら玄関などの目立つ場所に「無事です」シールを貼りましょう。シールを貼ることで安否確認が必要な家と必要でない家が区別できるため、近所や警察、消防などによる迅速な人命救助活動が可能になります。一人でも多くの命を救うため、皆さんの協力をお願いします。

シールは10月30日（日）開催予定の総合防災訓練で配布する予定です。

特集 災害から２年 —

いつもの備えが もしものときに役に立つ

皆さんは災害に備えて備蓄をしていますか？

「備蓄」と言っても何をすればよいのかわからないという人へ

もしものときに役に立つ備蓄のポイントを紹介します。

■なぜ、備蓄が必要？

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると電気やガス、水道などが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が止まる可能性があります。

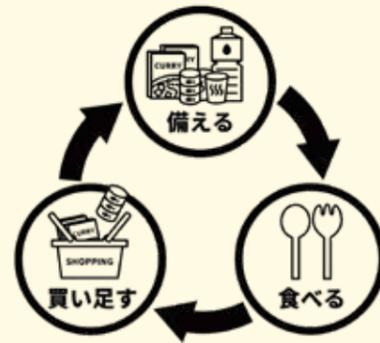
過去の災害を振り返ると、災害発生からライフラインの復旧まで１週間以上かかるケースがほとんど。災害支援物資が届かないことや店で食品が手に入らないことも考えられます。最低でも３日分、できれば１週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

Point 1
常温で日持ちするレトルト食品やカップ麺などを多めに買っておく

賞味期限が数カ月のものであっても「ローリングストック」※で消費と備蓄を繰り返せば問題ありません。お湯が使えない状況を想定して、そのままでも食べられるもの(コーンフレークなど)も備えておきましょう。

▶「ローリングストック」とは

普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント商品などを少し多めに買い置きし、賞味期限が近いものから消費。食べた分を補充する、という備蓄方法のこと。

①蓄える→②食べる→③補充する、を繰り返すことで一定量の食品が備蓄されている状態を保てます。

Point 2
トイレットペーパーやおむつなどの日用品・生活必需品は１カ月分以上購入する

南海トラフ巨大地震が起きたとき、関東〜九州地方まで広い範囲に被害が出ます。工場生産や物流が安定するまでに相当な時間が必要と見込まれるため、発災後１カ月ほどは新たに日用品などを購入しなくて済むよう備えましょう。

Point 3
携帯トイレは各家庭で最低３日分備える

し尿の凝固薬剤（ぎょうこやくざい）と便袋のセットを携帯トイレといい、電気や水道が止まっても洋式便器に取り付けることで用を足すことができます。家が無事でもトイレが使用できないことがあるので全家庭で備えましょう。使用した後すぐにし尿の回収ができないことも想定して、ふた付きのごみ箱なども備えましょう。

Point 4
お気に入りのお菓子や嗜好品をいつもより多めに買っておく

避難生活ではストレスを感じやすくなります。ストレス対策としてお気に入りのお菓子や嗜好品などを備えておきましょう。発災後は手に入りづらくなるので多めに買って持ち歩きましょう。

Point 5
被災１日目は冷蔵庫内の生鮮食品のうち、食べられるものを食べる

停電になっても冷蔵庫の中のものを傷む前に食べられれば備蓄食料を節約できます。肉や野菜、果物などを優先して消費しましょう。

Point 6
持病薬や常備薬、お薬手帳は常に持ち歩く

大災害が起きたときは医療も受けにくく市販のかぜ薬でも簡単に処方を受けられません。特に、持病薬は常に１週間分以上持っておきましょう。

Point 7
自分しか使わなくても生活に必要なものは余裕をもって備えておく

自分専用のもの(コンタクトレンズや装具など)や大勢が使わないもの(ペット用品など)などはすぐに準備できません。消耗品は常に最低１週間分以上を目安に備蓄し、メガネなど身に着けるものは持ち歩くか「非常用持ち出し袋」に入れておきましょう。

株式会社 文化財保存計画協会
Japan Cultural Heritage Consultancy
研究員 武田 学

保存修理工事でわかった 下里御大師堂の新事実

1_ 工事開始前の下里御大師堂 2_ 須弥壇の羽目板に彫られた美しい彫刻(天正9年(1581年)作)も見学会でお披露目 3_ 茅葺屋根の解体作業 4_ 解体中の小屋組

↑向拝蟇股に刻まれた弘法大師を意味する梵字の拓本

現在、下里御大師堂の解体修理工事を進めています。経年劣化や破損がひどかったため、すべての部材を一度解体し、修理して組み直すという方法で進めています。昨年2月に工事を始め、ことしの3月までに解体や部材の修理、基礎工事、軸部組立を完了。本年度は天井・床板・壁板・廻り縁・向拝の組立や耐震補強工事、茅葺屋根・向拝瓦の製作と施工、須弥壇・厨子の組立などを進め、完成を目指します。ほかにも防犯・防火機能を高めるための設備工事の準備を進めています。

今回は文化財の修理状況のお知らせに加え、工事で明らかになった下里御大師堂の歴史を簡単に紹介します。

工事の内容

解体工事の前に、悪天候時の安全確保と、文化財を汚損させないために足場と素屋根の組立をしました。文化財修理現場ならではの光景かもしれません。解体するすべての部材に名前や位置を示す番付札を取り付けてから解体。柱1本から板1枚、木端の1つでも、元あった場所が分かるように記録しながら解体しました。創建時に使用された図面などは、もちろん残っていませんので、部材を細かく実測して当時の建築計画を考察し図化する作業も同時に進めました。ほかにも、蟻害や腐朽などの破損状況や樹種・部材の時代判定、改変の履歴・墨書などの情報を入念に記録しました。

解体した部材はできる限り再使用するよう努めています。材がつぎはぎだらけになってしまい、見栄えが悪いと感じる人もいるかもしれませんが、文化財修理では創建当時の部材を後世に残すことが重要とされます。近年では創建後の修理や改変のときに付け加えられた部材も、その建物の歴史を示すものとして簡単に取り替えないようになりました。当時の形式に戻すときは有識者などで組織する検討委員会などの承認を得ます。承認を得るには多くの時間と労力を費やします。

基本は従来の工法で組み立てて元の形に戻しますが、耐震性の不足が確認されたため耐震補強工事が必要です。火災などで文化財が焼失しないよう、火災報知機や防犯装置の設置、初期消火体制を拡充させるための設備工事なども計画しています。

堂内には修理年代や関わってきた人たちを示す多くの札が保管されていました。小屋裏に雨漏りの跡がほとんど見られないことから、たゆみなく人の手が加え続けられてきたことがわかります。定期的なメンテナンスは人々の愛着があってこそ。愛着こそが文化財保護の原点なのかもしれません。

調査で明らかになったこと

①創建は延宝4年(1676年)

これまで創建年代を示す史料などは確認されていませんでした。建築様式から中世末期～江戸初期ごろと推定されていましたが、柱の溝の中に確認された「延宝四年二月二日…奈須久左衛門　右田茂兵衛」を筆頭に部材の各所で同年を示す墨書が確認されました。一つの建物で、これほど多くの創建時期を記してあるのも珍しく、当時の職人たちは実に親切(?)だったのかもしれません。

柱の溝の中に刻まれた墨書

②向拝は創建当時からあった？

向拝とは、お堂の正面に差し出している屋根部分のこと。創建以降に後付けされたと考えられていました。明治初期まで使用されていた手打ちの釘が※確認されたことと部材に残る墨書から、少なくとも幕末までには設けられた可能性が高いことがわかりました。

※和釘・角釘などと呼ばれる

上：向拝の虹梁仕口内に記された墨書
下：蟇股に残された角釘

その後、木材の放射性炭素年代法などの科学的調査や部材の痕跡調査で、創建当初から備わっていたものと結論付けられました。現状の屋根材は瓦ですが当初は割板を葺き重ねた板葺であったと推測されます。今回の工事では発掘された瓦や古写真を参考に、近世以降の瓦屋根の形式に整備することとなりました。

③木材を大切にする文化

下里御大師堂の建設には、とても多くの転用材が使われていることがわかりました。転用材とは別の建物を解体したときに出る古材を再加工したもの。目立たない場所などに使われることが多いですが、下里御大師堂では廻り縁などの目立つ部分に使用されているのが特徴的です。転用材の材積数を調査したところ、全体の3割以上を占めていました。部材に残る柱の穴の位置などから、青蓮寺(多良木町)に相当するような五間堂規模の建物であった可能性があります。転用材の年代測定調査では、高確率で15世紀中ごろを示す結果が得られました。前身の建物と下里御大師堂との関係性や当時の社会情勢など興味が尽きません。

④落書き？恋文？

創建年代を示す墨書のほかに、多数の墨書が確認されました。特に天井格縁や垂木などの屋根材に多く残されていました。これらの部材の角を墨で塗装する「墨差し」の作業中、思い思いに塗師たちが筆を走らせたようです。特にたびたび登場する文言に、自身の名前とともに「あら御こいしや百げさ上」と、意中の人への思いの丈をつづったものがありました。果たして、この思いが成就したのか気になりますね。

多くの職人がいろいろな材に思いを記した

おわりに

下里御大師堂修理工事では時代考察などを補完できるような昔の資料を探しています。タンスの中に眠っている古い写真や思い出話などありましたら、ぜひお寄せいただけると幸いです。

工事中の下里御大師堂の見学会を今後も定期的に開催していく予定です。くわしくは旬報やHPなどでお知らせしますので、今しか見られない貴重な姿をぜひ見に来てください。

湯前町職員採用試験案内

【一次試験】

9月18日(日)

@湯前町保健センター

【申込期間】

7月25日(月)～

8月12日(金)

【採用予定人数】

一般事務　３人程度

湯前町HP

くわしくは町のホームページか旬報でご確認ください。

湯前町ホームページURL
https://www.town.yunomae.lg.jp/

湯前(ここ)で新しい人生(たび)始めませんか—

湯前駅と田園シンフォニー

平成26年入庁　会計室勤務
主事　**橋本 千晴**(27)

湯前町役場で毎日が充実

私は町外出身ですが祖母が湯前町出身で、高校時代は祖母の家から学校に通っていました。なじみのある町で働いてみたいと思ったことが受験したきっかけです。

入庁後、何も分からない状態からのスタートで不安な気持ちでいっぱいでしたが、先輩たちが優しく、ていねいに仕事を教えてくれました。大変なこともありましたが、周りのサポートのおかげで乗り越えることができました。

役場は課によって仕事内容が全く違います。まちを良くするために、さまざまな視点でそれぞれが仕事していて、毎日が勉強です。身に付けた知識が役に立ち、町民の皆さんから感謝の言葉をいただいたときには、やりがいを感じます。

町内にはスポーツや社会活動をする多くの団体があり、参加している職員もたくさんいます。私は「湯前町青年団」に入団しています。仕事以外で町民の皆さんに顔や名前を覚えていただける機会が増え、同僚以外の同年代の人と仲良くなることもできました。今も楽しく活動に参加しています。

仕事もプライベートも充実させることができる働きやすい職場です。湯前町で皆さんと一緒に働ける日を楽しみにしています。

出水期を前に防災のための協力体制を確認

令和４年度防災会議を開催

防災会議を６月２日に農村環境改善センターで開き、上球磨消防組合や多良木警察署など各団体から約40人が出席。本年度の防災計画の変更点などの説明をしました。

長谷和人町長は「本年度は①地区ごとの防災計画作成②総合防災訓練の実施③重機を安全・効率的に操作できる人材の育成④防災士の資格取得支援を予定している。森づくりなど、災害を未然に防ぐためにできることに取り組んでいくが、発生時には行政だけでは対処できない。皆さんの協力をお願いしたい」とあいさつしました。

消防や警察など関係機関の防災対策も共有された

地域住民と町探検

湯前小２年生が駅周辺を歩き、地図を作成

６月３日、湯前小の２年生児童33人が生活科の授業で湯前駅周辺を探検。地図に店や寺などの名称を書き込みました。

まちを知り、まちに関心を持つために計画された今回の探検。案内・見守り役は地域学校協働本部から依頼を受けた町民６人が担当しました。名称が分からない建物や読めない看板などを見つけるたびに、案内役の皆さんに素直に尋ねていた児童たち。案内・見守り役として参加した皆さんからは「子どもたちはとても元気で、たくさん話しかけてくれた。こちらも楽しかった」などの感想が聞かれました。

「今度は家族と来たい」など感想を残した２年生児童たち

「税」の学びに取り組んだ湯前小学校に感謝状

昨年度の租税教育実践校としての活動をたたえて

６月３日、湯前小学校校長室で人吉球磨地区租税教育推進協議会の志波(しわ)典明会長から吉村和仁(かずひと)校長に、租税教育実践校の活動をたたえる感謝状が手渡されました。

同校は昨年度、人吉税務署職員や役場税務町民課職員を講師に招き、６年生を対象に税の仕組みや使われ方などを学ぶ授業を開催。学んだことを動画にまとめて下級生たちに視聴してもらうなど、実践校として租税教育に取り組みました。

吉村校長は「子どもたちも楽しく学んでいた。税金で社会が支えられていることを理解してくれたと思う」と話しました。

感謝状を手渡した志波典明会長（左）と

３年ぶりの開催　笑顔で楽しむ

「第57回春季球技大会」多くの町民がスポーツで交流

５月22日、町民グラウンドなど町内４会場で「第57回春季球技大会」を開催。413人の町民がバドミントン・ティーボール・ビーチボールバレー・グラウンドゴルフに出場し、競い合いました。

３年ぶりの開催となった今回。子どもも大人も一緒になって笑顔で汗を流しました。

競技結果

▶バドミントン
８地区・10チーム
〈一部〉
① 馬場Ａ
② 上里３
③ 田上、馬場Ｃ
〈二部〉
① 下城
② 馬場Ｂ
③ 上村、下染田

▶ティーボール
７地区・７チーム
① 野中田３
② 瀬戸口
③ 下城、中里２

▶ビーチボールバレー
10地区・10チーム
〈一部〉
① 馬場Ａ
② 植木Ａ
③ 下染田、野中田３
〈二部〉
① 植木Ｂ
② 瀬戸口
③ 下里Ａ、下里Ｂ

▶グラウンドゴルフ
17地区・２０８人
① 浅鹿野
② 野中田３
③ 上・中猪、田上

重機のオペレーター育成へ

湯前町消防団　特設分団に「機動班」設置

６月４日、湯前町役場となりの防災倉庫前で「湯前町消防団機動班発足式」を開き、土屋登志久(としひさ)団長が辞令書とベスト、ヘルメットを機動班隊員に手渡しました。

B&G財団の補助を受けて配備した重機などを、災害時などに安全に・効率的に活用できる体制をつくるため、特設分団に機動班を設置。各分団から推薦を受けた団員と町職員の計10人で組織。月１回の重機操作訓練などを重ね、もしものときに備えます。

辞令書を手渡した土屋団長は「重機の配備で非常に強い備えができたと思っている。有事の際に迅速に・適切に対処ができるよう、訓練への参加など協力してもらいたい」とあいさつ。長谷和人町長は「もしものときの初動体制を整えることが機動班設置の１番の目的。町民の皆さんの生命・財産をしっかり守れるよう頑張ってほしい」と話しました。

■機動班員

氏名	所属	氏名	所属
荒木 龍二（班長）	役場職員	鶴田 正典	２分団４部
岩本 直樹	役場職員	堤 一矢	３分団３部
栗秋 匠	１分団１部	遠坂 卓也	３分団４部
首藤 亮輔	１分団３部	中原 広樹	４分団２部
中田 潔裕(ゆきひろ)	２分団１部	黒木 宏丞(こうすけ)	４分団４部

通常の消防団活動とともに重機操作訓練にも励む班員たち

RENAISSANCE

ノースリーブが似合う腕を目指して

二の腕を引き締めるトレーニング

暑くても二の腕が気になってノースリーブの服が着られないという人はいませんか？「全体的に細いのに、二の腕だけはムチムチ」「年齢とともに二の腕の"振袖"が気になってきた」など、肩から二の腕にかけてのラインが丸いと太っていなくてもぽっちゃりして見えがちです。ぜひとも二の腕は引き締めたいもの。今回は二の腕やせに効果的なトレーニングをご紹介します。

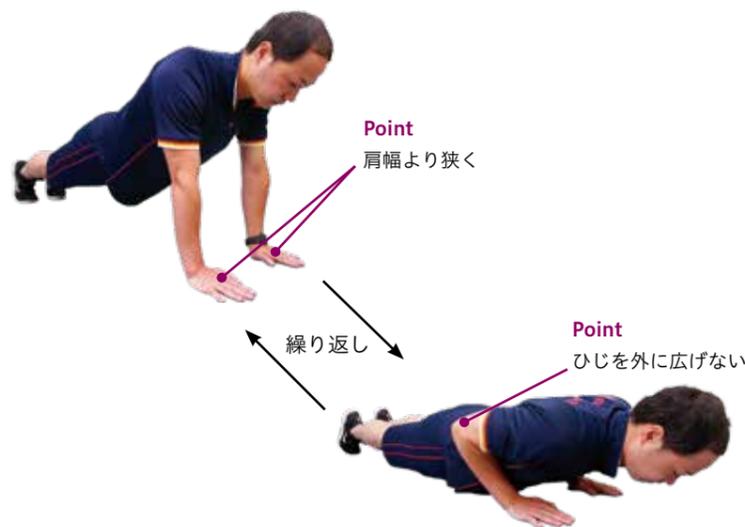
Point 二の腕を補足するためのポイント

二の腕を細くしようと思ったら、まずは生活習慣を見直さなければなりません。カロリーオーバーで太り気味の人はカロリーを控えることが必要ですし、血行不良や冷えによるむくみを防ぐために冷たい食べ物・飲み物はできるだけ避けたほうが良いでしょう。体脂肪を落とすために体全体の筋肉量を増やし、定期的に有酸素運動を取り入れることも重要です。

姿勢が悪いと二の腕の筋肉量が減り、皮膚がたるんでしまいます。普段から姿勢も意識しましょう。

地域活性化起業人
大森 健宏

Training 1 ナロープッシュアップ

腕を鍛えるというと腕立て伏せをイメージしがちですが、通常の腕立て伏せで鍛えられるのは大胸筋や上腕二頭筋がメイン。脇を締めて腕を開く幅を狭くしたナロープッシュアップで上腕三頭筋にアプローチしましょう。強度が高いため、まずはひざを床についた状態で取り組むと良いでしょう。体を下ろすときに、ひじが体から離れてしまうと上腕三頭筋にあまり負荷がかからないので注意しましょう。

Challenge !

① 脇を締めて肩幅より狭い幅で両手を床につく
② 足は肩幅に開き、つま先と手のひら全体で体を支える。腹部を引き締め、かかとから頭までをまっすぐにする
③ ゆっくり息を吸いながら、脇は締めたままひじを曲げて上体を床に近づける
④ 胸が床につくくらいまで体を下ろしたら、息を吐きながら手のひら全体で床を力強く押し、元の姿勢に戻す
⑤ 10 回を 1 セットとして、3 セットを目標に取り組む

両手をつく位置を広げるとノーマルプッシュアップ

Training 2 リバースプッシュアップ（逆腕立て伏せ）

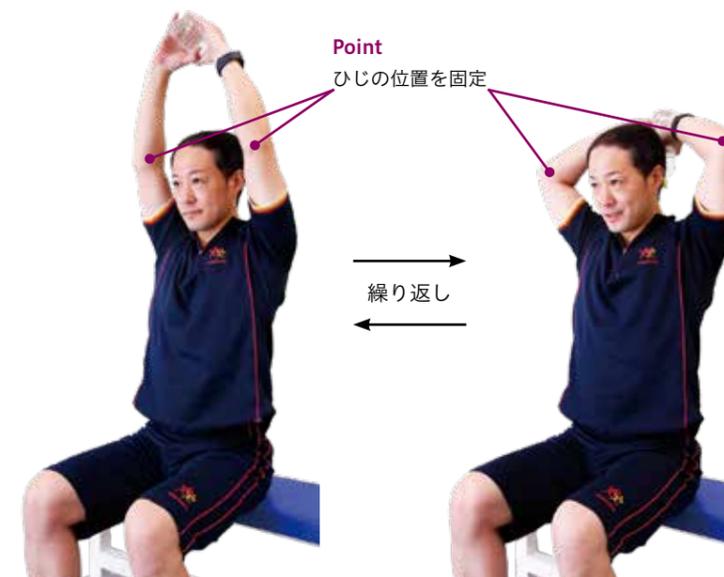
集中的に上腕三頭筋を鍛えるにはリバースプッシュアップもおすすめです。通常の腕立て伏せと逆向きのため「逆腕立て伏せ」とも呼ばれ、上腕三頭筋にしっかり負荷がかけられます。肩や背中の筋肉も鍛えられるため、姿勢の改善も期待できるでしょう。

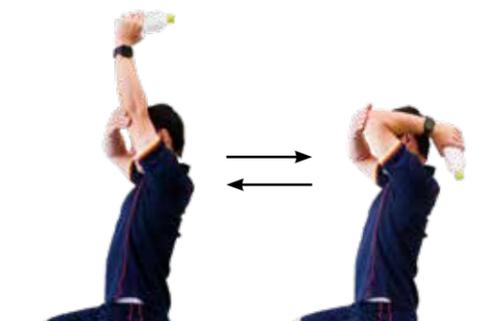
Challeng !

① 床に座り、ひざを曲げて足を肩幅に開く
② 両手を後ろについて指先はお尻の方向に向ける。手は肩幅に開く
③ 両手で床を押すイメージで、息を吐きながらひじを伸ばしてお尻を持ち上げる
④ 息を吸いながら腕を曲げ、床につくくらいにお尻を下ろす
⑤ 10 回を 1 セットとして、3 セットを目標に取り組む

負荷を大きくしたい人はいすや台を使いましょう

Training 3 フレンチプレス

フレンチプレスは頭の上でペットボトルなどを持ち上げたり下ろしたりすることで上腕三頭筋を鍛えるトレーニングです。トレーニング中は背中をまっすぐに保つこと、ひじの位置を固定することが大切。ひじの位置が動くと肩関節も動き、上腕三頭筋以外に負荷がかかってしまいます。

Challeng !

① いすに座って背中をまっすぐ伸ばす
② ペットボトルを両手で持ち、頭上に構え、ひじをまっすぐ伸ばす
③ ひじの位置は固定したまま、息を吸いながらペットボトルを頭の後ろにゆっくりと下げる
④ 限界まで下げたら、息を吐きながら素早く元の位置に戻す
⑤ 10 回を 1 セットとして、3 セットを目標に取り組む

片手で取り組むときは、もう片方の手でひじを抑えながら取り組みましょう

図書だより

今月のおすすめ

中央公民館図書室 ☎0966 (43) 2050
平　日 AM8:30～PM5:00
土日・祝 AM9:30～PM5:00

最強脳

アンデシュ・ハンセン(著)など
新潮社

欧米では運動不足や睡眠不足、うつになる児童や若者が増加しています。記憶力や集中力の低下、成績悪化、心の病まで引き起こす、そんな毎日を一変させる教育大国スウェーデンの教育現場を変えた、簡単なのに科学的な方法とは!?

ラストで君は「まさか!」と言う

PHP研究所(編)
PHP研究所

もう花を咲かせる力がない桜の老木が最後に桜色に染めたものとは!?前髪を切りすぎた女の子をキュンとさせる、幼なじみの男の子のちょっと強引な行動とは!?ラストには「まさか！」のエンディングをお約束！

ぼくはイエローでホワイトでちょっとブルー２

ブレイディみかこ(著)など
学研プラス

13歳になった「ぼく」の日常は、今日も騒がしい。心動かされる出来事を経験するたび「ぼく」は大人への階段を一つ一つ昇っていく。これは、読んでくれたあなたの物語。そして、この時代を生きる私たちの物語―。

ミッフィーのまるさんかく しかく

ディック・ブルーナ(著)
講談社

ディック・ブルーナの上質なイラストによるしかけ絵本。りんかくのはっきりとしたブルーナのイラストと、ページに空いた穴の形で、形の概念を伝えます。赤ちゃんが触って遊びながら楽しめる一冊です。

保健師だより

４回目接種の希望調査中です

■対象者　３回目接種から５カ月以上経過した人で①～④のいずれかに当てはまる人
① 60歳以上の人
※現在59歳で、接種期限までに60歳になる人は60歳になってから連絡してください
② 基礎疾患※のある18歳～59歳の人　※下に記載のとおり
③ BMI※が30以上の18歳～59歳の人　※体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}
④ 重症化リスクが高いと医師が認める人

■接種期限　９月30日(予定)

■接種費用　無料

■接種までの流れ
1 希望調査書の提出　※４月までに３回目を接種した人に送付済み
2 接種時期になったら希望した人に通知や予診票などが届く
3 (集団接種の人)指定された日時に接種
　(個別接種の人)自分で予約をして接種

■その他
・転入前に３回目接種が済んでいる人などで希望調査書が届いていない人は問合先に連絡してください
・１～３回目接種や子どもの接種も受け付けています。

■問合先　湯前町コロナ専用窓口　☎0966 (43) 4114

【基礎疾患】
□慢性の呼吸器の病気
□慢性の心臓病(高血圧を含む)
□慢性の腎臓病
□慢性の肝臓病(肝硬変(かんこうへん)など)
□血液の病気(鉄欠乏性貧血は除く)
□染色体異常
□免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
□睡眠時無呼吸症候群
□免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍(しゅよう)を含む)
□ステロイドなど免疫の機能を低下させる治療を受けている
□神経疾患や神経筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態(呼吸障がいなど)
□重症心身障がい(重度の肢体不自由と重度の知的障がいが重複した状態)
□糖尿病(インスリンや飲み薬で治療中かほかの病気を併発)
□重い精神疾患(入院や精神保健福祉手帳所持、自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当)や、知的障がい(療育手帳所持)

管理栄養士だより

エコバッグを清潔に保つには

レジ袋が有料となったことで、エコバッグを使う人が多くなりました。使用後、食品の汁や野菜の土などがエコバッグに付いたままだと、嫌な臭いが発生する可能性があります。見た目には汚れていなくても湿ったままにしておくと細菌が増えます。エコバッグの汚れが原因で食中毒を起こすことも。エコバッグを衛生的に使うために、普段から意識したい５つのポイントを紹介します。

Point

① 定期的に洗う
② 肉・魚・野菜はポリ袋に入れる
③ エコバッグに入れる順番に気を付ける
※肉、魚、冷蔵・冷凍食品などはまとめて入れ、温かいものと密着しないように入れる
④ 食品と日用品を入れるエコバッグを使い分ける
⑤ エコバッグの持ち運びは短時間にする
※肉、魚、冷蔵・冷凍食品などが入ったエコバッグを持ち運ぶときには短時間で家に戻り、すぐに冷蔵庫に入れる

管理栄養士 田中 朋子

環境情報

もしものときのごみの処理

災害時に問題となる「災害ごみ」。仮置場にがれきや家具などが一緒になった混載ごみが大量に運ばれると、積み下ろしに時間がかかって現場が混乱することがあります。分別されていないと積み下ろしに時間がかかるほか、処理業者に引き取ってもらえないことも。結果として作業が思うように進まなくなってしまいます。災害時に少しでも早く作業を進められるように、普段からごみの分別を心がけましょう。

■災害ごみの処理
・生ごみなどの家庭ごみは通常のごみ収集に出す
　→災害時でも通常の家庭ごみは収集される
・ごみはしっかり分別する
　→分別し、１種類ずつ持ち込む(人吉モデル)
・道端や空き地に捨てない
　→不法投棄となる
・泥が付いているものはできるだけ洗い流す
　→土砂などが混ざったがれきは埋立処理となり、復興後のごみ問題につながる

【７月】不燃物収集
6日	20日
(第１水曜)	(第３水曜)

人のうごき 5月

人口:3653人
男:1710人 女:1943人
世帯:1556世帯
※5月31日時点

結婚おめでとう
〈 深水 泰行(やすゆき)(下村)
　齋藤 香菜(愛知県刈谷市)
〈 山田 義孝(愛知県額田郡幸田町)
　森山 幸(みゆき)(下村)

お誕生おめでとう
中礼 詩(うた)(上里３)
大志・恵都
森田 凪釉(なつゆ)(中里２)
明大・真音香

ご冥福をお祈りします
森山 松年(中猪)
渕田 美津子(馬場)

香典返し
鬼塚 厚之(下里)

５月の一人当たりのごみの量は…
22.79kg(先月から0.85kg↑)
※リサイクル品を除く

青年団だより　－ Youth －

資金作りへのご協力ありがとうございました！

　６月から７月にかけて、すでに夏のような暑さが続いていますね。コロナ禍での生活もすこしずつ変わってきました。できることから、いろいろと活動していきたいと思います。

■多くの新入団員を歓迎

５月に新入団員歓迎会を開きました。ことしの新入団員は８人。多くの新入団員を迎え、計24人で活動していきます。

■ご協力ありがとうございました

　ことしは約３年ぶりに資金作りの訪問販売をしました。ご協力・ご支援いただいた多くの皆さん、ありがとうございました。

【新入団員募集】

私たちと一緒に人吉球磨を盛り上げませんか？町外の人も大歓迎！くわしくは青年団のInstagram（インスタグラム）公式アカウントをご覧ください。

※知り合いの青年団への連絡やInstagramなどで問い合わせください

湯前町青年団
Instagram

年度途中の入団もOK！たくさんのご連絡お待ちしています！

広報部長
工藤 孝昭

B&G活動　－ Sports －

『だんだん』の夏季限定教室を始めます

　毎日健康でいるために欠かせない運動。暑い夏を乗り切るためにも水中で運動してみませんか？

【水泳教室】

■日　程　７月22日～９月16日
毎週金曜日　19:30～20:45

■対　象　制限なし※『だんだん』会員以外・町外の人も可

■参加費　『だんだん会員』…無料
その他…300円/回(小学生まで半額)

【アクアシェイプアップ教室】

■日　程　７月14日～９月15日
毎週木曜日　19:30～20:30

■対　象　高校生以上 ※『だんだん』会員以外・町外の人も可

■内　容　ウォーキング・エクササイズ・アクアビクス
※泳ぎが苦手な人はウォーキング

■参加費　『だんだん会員』…無料　その他…500円/回

■指導員　平井 景子さん（MIZUNOアクア認定インストラクター・日本体育協会公認水泳指導員）

【共通事項】

●持ち物　水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・着替え

●申込先　B&G海洋センター　☎0966(43)4555

●その他

・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で検温など済ませ、水着を着てから来てください。帰宅後は手や顔を洗い、できるだけ早く入浴してください

・プール入場者は全員はだしで入場してください

・警報発令時などは教室が休みになることがあります

・受付はプール内でしますので直接プールに来てください

子育てサークル日記　－ Circle －

子育て中のママたちの運動に！ひめトレ

同じくらいの子どもがいるママたちと交流できるのがサークルの良いところだと思います！特にコロナ禍で人に会うことも少ないので良い機会になりました！

八木 来美（くるみ）さん・琥春（こはる）ちゃん（熊本市）
※来美さんが上里３区出身

ゆのっこサークル

■活動　毎月１～２回（水曜日）
■対象　未就学児の親子
■時間　午前10時～正午
■申し込み　※要事前連絡
湯前保育園　☎0966(43)2420

ひめトレで体を改善

　６月22日は総合健診センター「コスモ」（多良木町）から平井景子さんを講師に招いて「ひめトレ」をしました。参加者は親子３組。大小１組のストレッチポールを使って、肩甲骨や骨盤、体幹、背骨などのストレッチ・トレーニングをしました。見た目以上にきつかったようで、ママたちは必死に取り組んでいました。

　赤ちゃんたちはママと離れて号泣していましたが、後半はみんなぐっすり寝ていました。

iPhone

Android

スマートフォンアプリ「マチイロ」でも広報湯前を読むことができます。
※アプリのダウンロード・登録は無料、通信料は利用者負担

編集後記

▼球磨人吉中体連大会が終了。今回の大会が部活動最後の大会となった３年生も多くいると思います。見事に県大会への切符を手にした選手の皆さん、県大会での躍動を期待しています。引退を迎えた３年生の皆さん、今後は希望する進路を歩めるよう、勉強など必要なことに励んでください。▼湯前中野球部３年生のみんな、最高に楽しい１年でした。たくさんの思い出をありがとう。（岩）

Yunomae 広報湯前 Since1962.
7 Jul 2022 Vol.493
令和４年７月１日発行第493号
編集・発行／湯前町役場総務課
〒868−0621 熊本県球磨郡湯前町1989−1 TEL:0966(43)4111 HP:https://www.town.yunomae.lg.jp/
印刷／(有)ソーゴーグラフィックス

尚絅大学×湯前町

学生の力でまちをＰＲ

尚絅大生が田植えを体験

1_ 初めての田植え。慎重に、ていねいに 2_ 手放しで乗れる田植え機で写真撮影 3_ 青々と育った「ぴかまる」の苗

尚絅大学生活科学部栄養科学科の４年生14人が６月10日、フィールドワークとして田植えを体験しました。

尚絅大学との連携事業は昨年度からスタート。本年度は本町で試験栽培している米「ぴかまる」の認知度向上を目標に、若者の発想での、ぴかまるを使った商品開発やふるさと納税返礼品の提案などを依頼。まちのＰＲ動画を作るため、田植えや稲刈りなどのフィールドワークの撮影にも協力してもらっています。

学生たちは直進アシスト機能付きの田植え機に乗ったり、手植えを体験。田植え初体験の廣永（ひろなが）佳菜子さんは「思っていたより足が深く埋まったので驚いたが楽しかった」、小学生のころ田植えを体験したという森岡天音（あまね）さんは「『久々に見る光景だな』と思った。みんなとワイワイできて、良い思い出になった」と話しました。

町民憲章
Town's People Charter

一.健康で心豊かなまちをつくりましょう
一.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう
一.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう
一.活力があり未来あるまちをつくりましょう

私たちは湯前町民であることに誇りを持ち、豊かで明るく住みよい町にするために町民憲章をここに定めます。

7月の表紙

前へ、前へ──

６月18日に開かれた球磨人吉中体連夏季陸上競技大会の共通男子４×100㍍リレーでのバトン渡し。ミスのできない大切な一瞬の緊張感と集中力が伝わってきました。※結果などは８月号に掲載

■撮影場所
多良木町多目的総合グラウンド陸上競技場